

Después de la extracción dental: cuidado de la boca

Si le han extraído (sacado) un diente o una muela, tendrá que cuidarse bien la boca. Si comienza a hacer ciertas cosas desde el primer día, podrá sentirse mejor y sanar con más rapidez.

Controle el sangrado

Para ayudar a controlar el sangrado, muerda firmemente la gasa que le ha puesto su dentista. La presión ayuda a formar un coágulo de sangre en el alveolo dental. Siga mordiendo la gasa hasta que deje de sangrar. Es normal que el primer día tenga una leve pérdida de sangre.

Minimice el dolor

Para aliviar el dolor, tome los calmantes prescritos tal como se lo hayan ordenado. No conduzca mientras toma analgésicos. Podrían darle somnolencia. Pregunte a su dentista si puede tomar medicamentos de venta libre, en caso de necesitarlos. Si tiene una enfermedad crónica del hígado o de los riñones, si alguna vez tuvo una úlcera estomacal o hemorragia gastrointestinal o si toma anticoagulantes, consulte con el proveedor de atención médica antes de tomar medicamentos de venta libre.

Reduzca la hinchazón

Para reducir la hinchazón, aplique una compresa de hielo en la mejilla, cerca del sitio de la extracción. Para hacer una compresa de hielo, coloque hielo en una bolsa plástica que pueda cerrarse. Envuelva la bolsa en una toalla o un paño limpio y fino. Aplique la compresa de hielo en la mejilla durante 10 minutos. Luego, quítesela 5 minutos. Repita este procedimiento cuantas veces sea necesario. Tal vez le salgan moretones en la cara. Esto es normal. Desaparecerán por sí solos.

Descanse lo suficiente

Límite las actividades, como el ejercicio y levantar cosas pesadas, durante las primeras 24 horas después de la extracción. Esto ayudará a que se forme un coágulo de sangre y evitará el sangrado. Cuando se encuentre en posición recostada, eleve ligeramente la cabeza.

Lo que debe hacer

A continuación se presentan algunos consejos que ayudarán a sanar la boca.

- **Coma alimentos y refrigerios blandos y sanos.** Además, beba mucho líquido.
- **Cepíllese los dientes con suavidad.** Trate de no cepillarse cerca del sitio de la extracción. Pregúntele al dentista si puede usar pasta dental y cuándo puede comenzar a enjuagarse la boca suavemente.

- **Mantenga limpio el sitio de la extracción.** Después de 12 horas, es posible que pueda enjuagarse la boca suavemente. Enjuague 4 veces al día con 1/2 cucharadita de sal en un vaso de agua tibia o según le indique el dentista.

Lo que no debe hacer

A continuación se indica lo que debe tratar de no hacer mientras se recupera.

- **No beba con pajita, no chupe caramelos o paletas heladas, no sorba sopas u otros líquidos, no se enjuague la boca vigorosamente ni fume durante 24 horas.** Hacer esto podría generar una succión en la boca. Podría deshacer el coágulo de sangre.
- **No consuma alcohol ni use enjuague bucal con alcohol durante 24 horas.** El alcohol podría retrasar la cicatrización.
- **No escupa.** Esto podría aflojar el coágulo o deshacerlo.

Cuándo debe buscar atención médica

Comuníquese de inmediato con su dentista si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- El dolor es más intenso el día después de la extracción.
- El sangrado se vuelve difícil de controlar.
- Empeora la hinchazón alrededor de la zona de la extracción.
- Picazón o erupciones que ocurren después de tomar el medicamento.
- Tiene fiebre, náuseas o vómitos.